

# 立川市泉市民体育館で 運動習慣を 身につけよう!



## トレーニング室

さあ夏に向けて  
トレーニング開始だ!!



**【市内】** 200円  
**【市外】** 400円

初めての利用には初回講習が必要です。

## プール

大人も子どもも  
屋内プールで水中運動!



120分制

**夏期期間**  
(6月~9月)

市内割引適用には、  
住所確認が必要です。

**【市内】**

大人 400円  
子ども(3歳~中学生まで) 100円  
高校生/60歳以上/障害者 200円  
70歳以上 無料(在住の方のみ)

**【市外】**

大人 800円  
子ども(3歳~中学生まで) 200円  
高校生/60歳以上/障害者 400円  
70歳以上 400円



## 7・8月 夏の体験 & 短期教室

子ども

7/15(火)・16(水)開催

**9月からのコース型教室**

コース型教室を体験してみませんか?  
水なれを中心に楽しく練習します。

リトルクラス	キッズAクラス	キッズBクラス
時間▶16:00~16:50 対象者▶年中・年長 定員▶10名 参加費▶3,000円(一括)	時間▶17:00~17:50 対象者▶小学1~3年生 定員▶12名 参加費▶3,000円(一括)	時間▶18:00~18:50 対象者▶小学4~6年生 定員▶15名 参加費▶3,000円(一括)

8/4(月)・5(火)・6(水)開催

**3日間の短期教室**

水に入るのが苦手な子、  
または初心者向けクラスです。

水なれ教室①クラス	水なれ教室②クラス	水なれ教室③クラス
時間▶9:00~9:50 対象者▶小学1~2年生 定員▶12名 参加費▶4,500円(一括)	時間▶10:00~10:50 対象者▶小学3~4年生 定員▶14名 参加費▶4,500円(一括)	時間▶11:00~11:50 対象者▶小学5~6年生 定員▶16名 参加費▶4,500円(一括)

【持ち物】水着・水泳帽・タオル・靴袋・必要な方はゴーグル・アームヘルパー※リトル(年中・年長)クラスはアームヘルパー必須です。

### お申込み方法

- 6/27(金)10時から電話にて先着申し込みになります。  
※定員になり次第募集を終了致しますので  
予めご了承ください。  
お申込み時、お名前・年齢(学年)・TELが  
必要になります。
- お支払い期間:7/4(金)~教室初日まで1階総合受付。
- お支払い後専用カードをお渡しします。  
教室当日、地下プール受付へご提示ください。
- ロッカーは100円リターン式になります。

### 注意事項

- 早期クラスなので事前に水着を着用して  
来館する事をオススメします。
- 体調がすぐれない方は無理をしない様お願いします。
- 参加者都合による欠席・遅刻等に対しては  
返金・振替等は一切いたしません。

成人

7/7(月)・14(月)開催

**初心者入門クラス**

教室参加に不安がある方、超初心者の方対象  
時間▶9:00~9:50  
対象者▶16歳以上  
定員▶12名  
参加費▶3,000円(一括)

**中上級クラス ロングスイム**

クロール中心で目指せ400m  
時間▶10:00~10:50  
対象者▶16歳以上で25m完泳できる方  
定員▶12名  
参加費▶3,000円(一括)

8/1(金)・8(金)開催

9月からのコース型教室の体験 **初級クラス**

水なれ~クロールの習得、25mの完泳を目指す  
時間▶10:00~10:50  
対象者▶16歳以上  
定員▶12名  
参加費▶3,000円(一括)

9月からのコース型教室の体験 **初中級クラス**

きれいに長く泳げることを目指す  
時間▶11:00~11:50  
対象者▶16歳以上で25m完泳できる方  
定員▶12名  
参加費▶3,000円(一括)

8/18(月)・25(月)開催

9月からのコース型教室の体験 **水中運動**

水の抵抗を利用した全身運動を行う  
時間▶9:00~9:50  
対象者▶16歳以上  
定員▶12名  
参加費▶3,000円(一括)

9月からのコース型教室の体験 **中級クラス**

4泳法取得を目指す、スタートターンも併せて練習  
時間▶10:00~10:50  
対象者▶16歳以上で25m完泳できる方  
定員▶12名  
参加費▶3,000円(一括)

【持ち物】水着・水泳帽・タオル・必要な方はゴーグル・靴袋

## 自由参加型教室

飛びこみ参加大歓迎!

ご都合のよい開催日に合わせて教室に参加できます!

■参加費  
各クラス  
1回 800円

■定員  
第2体育室 40名程度  
スタジオ 12名程度

- 受付方法**
- ①当日、30分前より先着順にて受付を開始します。  
※参加される方はお名前・電話番号をご記入し、  
参加費をお支払いください。  
※定員に達した時点で受付を締め切ります。  
(第二体育室40名程度/スタジオ12名程度)
  - ②受付が済んだ方は、受付カードをお渡します。  
更衣を済ませ会場にお越しください。
  - ③講師へ受付カードを渡して下さい。

**注意事項**  
体調が優れない場合、無理をしない様お願いします。  
休講または変更する場合がございます。  
予めスケジュールをご確認ください。

火曜日

**ナイトZUMBA**

ラテン系の明るい音楽に合わせて  
楽しくエクササイズできるのが  
ズンパの大きな魅力です。

19:30~20:30 【持ち物】体2  
16歳以上の方 動きやすい服装、運動靴、  
タオル、飲み物(蓋つき)

木曜日

**フリースタイルダンス**

好きな音楽で楽しく体を動かして、  
踊りに繋がってませんか?

14:00~15:00 【持ち物】スタジオ  
30歳以上の方 動きやすい服装、運動靴、  
タオル、飲み物(蓋つき)

水曜日

**ナイトヨガ**

初心者向けのゆったりクラスとなります。  
体がかたくても大丈夫!  
一緒に楽しみましょう!

19:30~20:30 【持ち物】スタジオ  
18歳以上の方 動きやすい服装、  
タオル、飲み物(蓋つき)

土曜日

**ZUMBA GOLD**

初心者・シニア向けに  
動きをアレンジされた  
フィットネスプログラムです。

11:15~12:15 【持ち物】スタジオ  
40歳以上の方 動きやすい服装、運動靴、  
タオル、飲み物(蓋つき)

体2 第2体育室 スタジオ スタジオ

## 当日参加型 およこ水なれ教室

お子様の水慣れ・体力向上と  
親子でのふれ合いを目的に開催します。  
遊びながら学んでいきましょう。

■受講料  
1,500円  
(都度支払い)

10組  
程度

【開催日】第二土曜日  
(7/12、8/9、9/13、10/11、11/8、12/13、1/10、2/14、3/14)

【時間】10:00~10:50

【対象者】3歳~未就学児のお子様1名と保護者1名

※オムツが取れているお子様

【持ち物】水着・水泳帽・アームヘルパー

- お申込み方法**
- ①教室開始30分前より受付を開始します。  
※定員になり次第終了とさせていただきます。  
参加される方はお名前・電話番号・参加費をお支払いください。  
受付カードをお渡します。
  - ②受付が済んだ方は、地下1階プールでカードを提示ください。
  - ③更衣を済ませプールサイド7コース側にお集まりください。  
※教室前に、お手洗いを済ませてください。
  - ④担当講師に受付で配布したカードを渡して下さい。

**注意事項**  
教室前または後にプールを利用される方は利用券が必要です。  
1階券売機でチケットをご購入ください。  
尚、7/12・8/9・9/13日の3日間(夏学期間)は  
2時間20分の時間制限があります。  
教室前のプール利用は控えてください。

# 立川市泉市民体育館

指定管理者:  
シンコー・立川体協・アズビル共同事業体  
〒190-0015  
東京都立川市泉町786-11

TEL.042-536-6711 FAX.042-537-8220

**営業時間** 9:00~23:00  
平日・土/プール・トレーニングジム ~22:30  
日・祝/プール ~21:00、トレーニングジム ~21:30

**休館日** 毎月第2・4木曜日  
(祝日の場合は翌平日)

### 交通のご案内

多摩都市モノレール「泉体育館」駅下車徒歩1分  
バス...立川駅北口より「村山団地行き」  
玉川上水駅より「立川駅北口行き」  
それぞれ「泉体育館」下車徒歩1分



<http://www.tama-spo.com/izumi/> 立川市泉市民体育館 検索